

Vos questions / nos réponses

## Bad trip

Par [Tony](#) Postée le 23/06/2024 00:30

Bonjour où plus tôt bonsoir, cela fait maintenant à peut près 3 semaines 1 mois que j'ai fait un très gros bad trip sous l'effet de cannabis, suite à ce bad trip j'ai développé de l'angoisse et de l'anxiété (vertige, peur de mourir jeune, peur de la mort, peur que mon cœur s'arrête, peur de ne plus pouvoir respirer, je relève mon pou tout le temps, je touche mon cœur tout le temps, etc...) je n'arrive pas à me rassurer seul. Ce genre de crise arrive souvent lorsqu'un élément m'impressionne ou que je me retrouve avec moi-même à réfléchir, je ne pense plus qu'à ça et ça devient insupportable. Cela arrive le plus souvent lorsque je suis seul (je n'ai plus de téléphone et par moment je sort seul, j'ai donc très peur qu'il m'arrive quelque chose (suite à cette angoisse) et puis tout s'empire. J'ai peur d'être seul dans cette situation ou que je ne vais jamais m'en sortir. Je pense que j'ai besoin d'être rassuré. Pouvez-vous m'aider ou du moins m'éclairer ? Merci à vous

---

Mise en ligne le 24/06/2024

Bonjour,

Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre service afin de ne pas rester seul avec cette anxiété envahissante.

Il est vrai qu'à la suite d'un bad-trip, on peut faire face à des troubles de l'anxiété. Le bad-trip est vécu par l'organisme et particulièrement le cerveau, comme un événement traumatique (ce qui explique la peur panique de mourir). Ce n'est pas "grave" d'un point de vue physiologique, mais cela peut impacter la santé mentale (troubles du sommeil, anxiété, fatigue, sentiment d'être incompris...).

En effet, depuis ce bad-trip, c'est comme si votre système nerveux était en état d'alerte. Toute pensée ou élément extérieur (bruit, odeur...) peut entraîner une réaction disproportionnée, comme s'il y avait un danger imminent.

C'est une réaction normale mise en place par l'organisme, mais qui n'est pas appropriée. Pour permettre à votre cerveau de bien comprendre qu'il n'y a aucun danger, et faire en sorte que vos réactions redéviennent adaptées au contexte, il peut être très aidant d'en parler à quelqu'un. Cela peut être votre médecin généraliste (si vous vous sentez à l'aise avec lui ou elle), ou un ou une psychologue.

Les TCC (thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles) sont recommandées pour surmonter des troubles de l'anxiété. Il s'agit d'une approche qui permet de comprendre votre fonctionnement actuel, et de vous entraîner à fonctionner autrement. C'est comme si votre cerveau pilotait votre corps selon un certain itinéraire, et qu'on vous apprenait à lui faire prendre un autre chemin. Il est tout à fait normal de pas parvenir à vous 'raisonner' ou vous rassurer seul. Un cerveau angoissé est aussi fort que créatif pour alimenter les pires peurs, de manière irrationnelle. C'est la raison pour laquelle un suivi avec un ou une professionnelle peut être nécessaire.

Les séances de psychothérapies ont un coût, et ne sont pas toujours remboursées par les mutuelles. Les CMP (Centres Médico-Psychologiques) proposent des suivis gratuits, mais les délais peuvent être très longs. Sinon, il est possible de bénéficier de 8 séances gratuites avec le dispositif 'Mon psy', mais puisqu'il s'agit d'un dispositif de l'Assurance Maladie, vos parents ou responsables légaux seront mis au courant (du démarrage du suivi, mais pas de son contenu).

Par ailleurs, il existe des espaces spécialisés pour les jeunes, gratuits et sans besoin d'autorisation parentale. Il s'agit des Consultations Jeunes Consommateurs, où vous pourrez être rassuré, encouragé et soutenu pour reprendre le contrôle sur ce que vous traversez. Nous ajoutons la liste des différentes CJC à Paris, n'hésitez pas à prendre rendez-vous.

Enfin, il peut être bénéfique de vous appuyer sur un traitement médicamenteux, notamment un anxiolitique léger. Ce médicament vous permettrait de ne plus être autant envahi par les symptômes de l'anxiété. Cela ne soignera pas l'origine, mais cela vous apportera du répit, le temps de vous rétablir pleinement.

Nous espérons avoir pu vous rassurer, et vous apporter des pistes concrètes.

N'hésitez surtout pas à recontacter notre équipe en cas de besoin. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit).

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.

---

#### **En savoir plus :**

- [Dispositif "Mon Psy"](#)
- [Liste des CJC - Paris](#)